



**Beste Stuwwalloper,**

**De lente is doorgebroken. Overal zie je weer mannen en vrouwen bezig met hun looptrainingen. Het is genieten met een rustige duurloop in die voorjaarsnatuur! De wedstrijdkalender staat vol met mooie wedstrijden. Natuurlijk ontbreekt de Stuwwalloop daarbij niet. Zaterdag 28 mei is de 4e Stuwwalloop.**

**Al na 3 edities is die Stuwwalloop een begrip aan het worden vanwege haar prachtige parcours en de bijzondere sfeer op sportpark Hartenstein in Oosterbeek.**

**Met de hulp van heel veel vrijwilligers en met medewerking van vereniging Onder Ons en Rotary Oosterbeek, bereiden we ons voor op weer een mooi hardloopevenement.**

**De voorinschrijving voor de 5km en 10km is al open op [www.inschrijven.nl](http://www.inschrijven.nl).**

**De inschrijving voor de Kidsrun is al open op [www.stuwwalloop.nl](http://www.stuwwalloop.nl).**

### **Programma 28 mei**

<b>16.00 u</b>	<b>Inschrijfbureau open afhalen startnummers voorinschrijving Kidsrun, 5km en 10km Na-inschrijving</b>
<b>17.00 u</b>	<b>Start de 1km Kidsrun</b>
<b>19.00 u</b>	<b>Start 10km</b>
<b>19.15 u</b>	<b>Start 5km.</b>

**Het bestuur en alle medewerkers van de Stuwwalloop hopen je zaterdag 28 mei aan de start te zien bij de 4<sup>e</sup> Stuwwalloop, samen met je vrienden, vriendinnen en je loopmaatjes. We wensen je een mooie en succesvolle Stuwwalloop.**

## Loopgroepen voor beginners trainen met de Stuwwalloop als doel.

Steeds meer loopgroepen stellen hun training af op deelname aan de Stuwwalloop. *AV Pallas in Ede* gaat de Stuwwalloop promoten bij haar Instagroep-baan en Start to Run –bosgroep.

*Loopgroep Warnsborn in Arnhem* stelt de Stuwwalloop als einddoel in de training van de beginnerscursus.

*OKC Onder Ons in Oosterbeek*, start voor de 9<sup>e</sup> keer met de succesvolle hardlooptraining voor de beginnende hardloper, in de wijde omgeving beter bekend als de ‘Watjesgroep’. Dit voorjaar trainen ze onder het motto ‘Van Watje tot Stuwwalloper’!

Veel Oosterbeekse hardlopers zijn zo hun hardlooptcarrière begonnen. Ondertussen lopen er wekelijks vele mannen en vrouwen, jong & oud in een informele sfeer én onder begeleiding van gecertificeerde KNAU-hardloopttrainers in de prachtige omgeving van Oosterbeek en omstreken!

Een goed idee voor jouw loopgroep of atletiekvereniging? Voor beginners is zo’n concreet doel heel inspirerend en het motiveert om de training vol te houden. Na 8 á 10 weken trainen is het een geweldige prestatie om de 5km-Stuwwalloop uit te lopen om dan trots bij de finish je eerste wedstrijdmedaille te ontvangen!

## Gerard Nijboer, lid Comité van Aanbeveling Stuwwalloop.



*” Als je de Stuwwalloop uitloopt heb je echt een prestatie geleverd!”*

Gerard is de meest succesvolle langeafstandloper van Nederland. Hij is nu coördinator wegatletiek bij de Atletiekunie. Daarnaast is hij loopsportconsultant voor zijn eigen bedrijf Gerard Nijboer Loopadviezen. Voor middelbare scholen heeft hij het succesvolle project IRun2BFit ontwikkeld. (zie elders in deze nieuwsbrief!)

In 1980 liep Gerard Nijboer een Europees marathonrecord van 2.09.01 en dat jaar won hij zilver op de Olympische Spelen van Moskou. In 1982 werd hij Europees kampioen in Athene.

In het blad Runnersworld zegt hij: *“De EK-marathon in Athene was een nachtmerrie. Een verschrikkelijke chaotische wedstrijd. Een motoragent ging onderuit, een bus reed het publiek in. Ik heb me nog nooit zo slecht gevoeld als in de warmte daar, ik miste een drinkpost! Ik kwam te vroeg op kop, na 32 km wilden mensen me bloemen en kransen geven. Ik werd steeds onzekerder en af en toe werd het me zwart voor mijn ogen”.*

Gerard(55) *“ Ik doe nu elk week vooral rustige duurlopen en geniet. De lange duurloop, in minder dan 12 km per uur, duurt ong. 2 uur. Als je die gedaan hebt moet je je uitgerust voelen. Dat vind ik het leuke van lopen: niet moe worden. Dat is de kunst van het lopen!”*

## Stuwwalloop biedt maatschappelijke stage

Vorig jaar hebben ca. 30 leerlingen van het Dorenweerd College uit Doorwerth meegewerkt in de organisatie van de Stuwwalloop. Zij werden ingezet bij het inschrijvingsbureau, de Kidsrun, bij de start-en finishlocatie en op het parcours.

Mandy Beekhuizen , Daisy Scheers en Jitte Boersma over hun ervaring:



*“Toen het drukker werd bij de inschrijvingen werd de sfeer wel meer gestrest. We hebben dus wel geleerd met een gestreste situatie om te kunnen gaan. Leuk om te ontdekken dat bezoekers helemaal uit Amsterdam, Groningen, Eindhoven naar Oosterbeek komen voor de Stuwwalloop.*”

*Tijdens de Stuwwalloop ontmoet je veel nieuwe mensen en iedereen maakt een praatje met je. De mensen zijn erg enthousiast en daardoor hangt er een gezellige sfeer. Onze opdracht was, om alle aanmeldingsformulieren in te vullen in de computer. Het was leuk om te doen, maar je moet wel je hoofd erbij houden. Verder hebben wij een leuke ervaring opgedaan. De organisatie was erg blij dat wij dit als maatschappelijke stage hebben gekozen en was erg dankbaar hiervoor.*



*Als wij opnieuw de keuze hadden om deze stage te kiezen , hadden wij dit zeker gedaan! De mensen helpen je in het begin met opstarten en daarna moet je het zelf doen. Zo leer je zelfstandig te werken. Wij vonden het leuk hieraan mee te werken.”*

De Stuwwalloop biedt ook dit jaar leerlingen van het Dorenweerd College in Doorwerth de gelegenheid de Stuwwalloop te gebruiken voor hun maatschappelijke stage. Meewerken aan de organisatie van de Stuwwalloop is ervaring opdoen in samenwerken, service verlenen aan publiek en lopers, contact hebben met heel veel verschillende mensen.

## Rotary Oosterbeek ondersteunt basis gezondheidszorg bij de Masai in Kenia.

Wanneer je tijdens of na de Stuwwalloop bij de standjes wat te eten en te drinken koopt, als je kinderen gebruik maken van het springkussen, dan steun je een goed doel. De opbrengst van 'entertainment' en eten bij de Stuwwalloop wordt elk jaar door de Rotary bestemd voor een goed doel. Dit jaar ondersteunt de Rotary Oosterbeek de Masai in Kenia.



Vier medische studenten hebben het initiatief genomen om bij de allerarmste mensen van Kenia elementaire medische zorg aan te bieden. Gedurende een aantal dagen geven zij ver weg van de bewoonde wereld, in de open lucht, in 'kampen', medische hulp. Het doel is om 10 kampen te organiseren voor medische hulp. Daarnaast is er veel aandacht voor gezondheidsvoorlichting. De Oosterbeker, en Rotarian Pieter Stolwijk, cardioloog, is nauw bij het project betrokken. Hij heeft meegewerkt in één van deze kampen en is zeer gemotiveerd geworden om deze vorm van gezondheidszorg te ondersteunen. Ook kan hij bij volgende bezoeken zien of de tijdens de Stuwwalloop bijgebrachte gelden goed terecht komen.



*Met dit goede doel loop je met de Stuwwalloop niet alleen voor je eigen gezondheid, maar breng je een beetje gezondheid bij de Masai in Kenia.*

## Stuwwalloop ontvangt deelnemers IRun2BFit.



Jongeren bewust maken van het effect van bewegen en een gezonde leefstijl op hun gezondheid en fitheid. Dat is het doel van IRun2BFit!

## Leerlingen Olympus College Arnhem trainen voor de 5km Stuwwalloop.

### IRun2BFitprogramma

Het Olympus College in Arnhem gaat het IRun2BFit programma uitvoeren voor de tweedejaars leerlingen. IRun2BFit is een project dat jongeren laat ervaren wat bewegen en een gezonde leefstijl betekenen voor hun gezondheid. Tien weken lang krijgen leerlingen in de biologieles kennis over hartwerking, zuurstofopname en longwerking, de spieren, gezonde voeding. De gymles wordt verdubbeld en is afgestemd op conditie en looptraining. Ouders worden erbij betrokken om hun zoon of dochter te motiveren voor een extra training in het weekend. Ze krijgen een logboekje om de effecten van de training bij te houden.

De grote finale van dit project is de deelname aan de 5km Stuwwalloop, met aan de finish die welverdiende medaille voor een geweldige prestatie!

### Kick Off

Op 16 maart 2011 vond op het Olympus College de kick off plaats. In het voorjaar gaan 250 leerlingen tien weken aan de slag om hun fitheid te verbeteren. Net als de leerlingen was ook Anouk Derksen, docent Lichamelijke Opvoeding heel enthousiast: *” De kick off was geslaagd! Wij hopen op 28 mei met een hele grote groep leerlingen, docenten en ouders aan de start te staan van de Stuwwalloop in Oosterbeek. Maar voordat het zover is: eerst de voorbereiding`.*

Anouk Derksen is erg enthousiast over IRun2BFit: *“Ik vind de opzet van het programma zowel leuk als leerzaam. En dat is belangrijk, want het moet vooral leuk zijn om met je lijf bezig te zijn. Ik verwacht in het begin wel wat weerstand, maar als de leerlingen ontdekken hoe goed het voelt om te bewegen en wat er allemaal in je lichaam gebeurt, dan ontstaat er vanzelf een positief gevoel. Zeker omdat we het met z'n allen doen.”*

Alle info over dit project op <http://www.irun2bfit.nl/>